





LX8000

BEDIENUNGSANLEITUNG

Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

LESEN SIE DIESE ANLEITUNG DURCH UND BEWAHREN SIE SIE AUF

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG! Alle Benutzer dieses Produkts sollten sich vor Beginn ihres Trainingsprogramms ärztlich untersuchen lassen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder bei bestehenden Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden. Wenn Sie während Ihres Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit feststellen, sollten Sie Ihr Training sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

Fordern Sie alle Ihre Club- und Verkaufsmitarbeiter sowie alle Personal Trainer auf, vor Bedienung des lateralen Crosstrainers diese Bedienungsanleitung zu lesen. Außerdem sollten Sie diese Bedienungsanleitung allen Benutzern des Geräts zur Verfügung stellen.

WARNUNG! Beim Gebrauch eines elektrischen Produkts sollten Sie stets einige grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachten.

Zur Reduzierung des Risikos von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen:

- Verwenden Sie dieses Sportgerät nur zum in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen vorgesehenen Zweck. **Modifizieren Sie** das Produkt auf keinerlei Weise.
- **Entfernen Sie** nicht die Plastik-Abdeckhauben vom Gerät. Alle Wartungsarbeiten sollten von einem dazu befugten Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden. Unter den Abdeckhauben befindliche bewegliche Teile können, wenn sie nicht abgedeckt sind, äußerst gefährlich sein.
- **Nehmen** Sie diesen lateralen Crosstrainer niemals in Betrieb, wenn sein Netzkabel oder -stecker beschädigt ist, das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, das Gerät fallen gelassen oder beschädigt worden ist oder ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie den Crosstrainer zu einem Händler vor Ort oder senden Sie ihn zu Octane Fitness, um das Gerät untersuchen und reparieren zu lassen.
- **Benutzen Sie** diesen Ellipsen-/Crosstrainer niemals bei blockierten Lüftungsöffnungen. Halten Sie Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Haar und ähnlichen Verschmutzungen.
- **Verwenden Sie** das Gerät nicht im Freien.
- **Betreiben Sie** diesen lateralen Crosstrainer nicht in Räumen, in denen Aerosol-Sprays oder Sauerstoff verwendet werden.
- **Führen Sie** Netzkabel (z. B. das Netzkabel eines separat erhältlichen, am Produkt befestigten LCD-Bildschirms) nicht durch das Geräteinnere oder das Standrohr.
- **Befestigen Sie** keine LCD-Bildschirme mit einem Gewicht über 3,8 kg am separat erhältlichen LCD-Arm.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF

WEITERE WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Stellen Sie den lateralen Crosstrainer auf einer ebenen Fläche ab. Hinter der hintersten Stabilisierungsfläche muss ein Abstand von mindestens 30 cm zur Wand eingehalten werden.
- Wenn mehr als ein Gerät benutzt wird, muss zwischen den einzelnen Maschinen ein Mindestabstand von 46 cm gewahrt werden.
- Legen Sie zum Schutz des Fußbodens oder Teppichs eine Matte unter den lateralen Crosstrainer.
- Halten Sie Kinder unter 13 jederzeit von dem lateralen Crosstrainer fern.
- Wenn der laterale Crosstrainer in Gebrauch ist, sind Kinder und Haustiere aus dem gesamten Bereich fernzuhalten. Gestatten Sie niemandem, sich hinter dem hinteren Rahmen (Stabilisierungsfläche) aufzuhalten, wenn das Gerät in Betrieb ist.
- Tragen Sie für das Training geeignete Sportbekleidung und Schuhe; vermeiden Sie lose Kleidungsstücke.
- Seien Sie beim Besteigen und Verlassen des lateralen Octane Fitness Crosstrainers vorsichtig. Besteigen oder verlassen Sie das Gerät niemals bei sich noch bewegenden Fußpedalen.
- Trainieren Sie stets mit Blick nach vorn. Versuchen Sie niemals, sich auf dem lateralen Octane Fitness Crosstrainer herumzudrehen.
- Sitzen, stehen oder klettern Sie nicht auf die Plastik-Abdeckhauben, die Elektronikkonsole oder die feststehenden Griffstangen.
- Hände und Füße sind jederzeit von allen Öffnungen und bewegten Teilen fernzuhalten.
- Halten Sie Ihre Füße innerhalb des Fußpedalbereiches. Ruhen Sie weder Ihre Zehen noch andere Teile des Fußes an den Ecken des Pedals aus.
- Stecken Sie oder lassen Sie keine Gegenstände in irgendwelche Öffnungen fallen.
- Vermeiden Sie jede Überanstrengung und trainieren Sie nicht bis zur Erschöpfung.
- Wenn ein Benutzer während eines Workouts Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder anormale Symptome feststellt, muss er das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.
- Außenflächen des Crosstrainers nach Gebrauch abwischen, um Schweiß und Staub zu entfernen.
- Kontrollieren und überprüfen Sie den Octane Crosstrainer regelmäßig. Nähere Informationen über Instandhaltung und Pflege des Octane-Crosstrainers sind dem Abschnitt „Reinigung und Wartung" dieser Anleitung zu entnehmen.
- Inspizieren Sie alle Außenteile des Ellipsen-/Crosstrainers regelmäßig. Falls Wartungsmaßnahmen erforderlich sind, fordern Sie Unterstützung von einem örtlichen Händler oder dem Octane Fitness-Kundendienst an.
- Gehen Sie mit Vorsicht an den Transport des lateralen Octane Fitness Crosstrainers. Er wiegt über 380 Pfund. Wenden Sie beim Transport des Produkts geeignete Hebetechniken an bzw. bitten Sie Dritte um Hilfe.

Produktabmessungen:	1.067 mm x 1.651 mm x 1.624 mm (42 Zoll x 65 Zoll x 64 Zoll)
Produktgewicht	174 kg
Höchstgewicht des Benutzers	181 Kg

Standard-Stromversorgung/Elektrische Spezifikationen:
Hier handelt es sich um ein Maschine mit Eigenantrieb.

Diese Ausrüstung erfüllt die folgenden Vorgaben (falls anwendbar):

2006/95EC	Niederspannungsrichtlinie
2004/108/EC	Elektromagnetische Verträglichkeit (EN61000)
2002/95/EC	Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten (RoHS)
2006/96/EC	WEEE-Richtlinie
EN957-9:2003	Feststehende Trainingsgeräte
EN957-1:2005	Feststehende Trainingsgeräte
EN60335-1:2002	Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke
GPS	General Product Safety Regulations 2005 (Großbritannien)

Dieses Gerät erfüllt Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen und (2) das Gerät toleriert sämtliche empfangenen Interferenzen, einschließlich diejenigen, die seinen Betrieb stören können.







SICHERHEITSHINWEISE ZUR HERZFREQUENZFUNKTION

Lesen Sie vor Gebrauch des Octane Fitness LX8000 mit HeartLogic™ -Intelligenz die folgenden Anweisungen durch und beachten Sie diese stets:

Herzfrequenz-Kontaktgriffe

- Wischen Sie die Herzfrequenz-Kontaktgriffe regelmäßig ab, um Schweiß und Körperöle zu entfernen. Verwenden Sie dazu ein feuchtes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel. Sprühen Sie das Wasser oder Reinigungsmittel nicht direkt auf die Handgriffe, da dies einen Kurzschluss verursachen könnte.
- Fassen Sie beide Herzfrequenz-Kontaktgriffe so, dass der Teil mit dem Kontaktsensor in der Handinnenfläche zu liegen kommt. Halten Sie die Kontaktsensoren gut fest und halten Sie Ihre Hände ruhig und in derselben Position.

Kabelloser Brustgurt

- Das Modell Octane Fitness PRO4700 kann mit einem Polar™-kompatiblen Funksender (kodiert oder nicht kodiert) für die Übertragung der Herzfrequenz verwendet werden.
- **Benutzern, die Herzschrittmacher tragen oder verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, darf der Einsatz des Brustgurts nicht gestattet werden**. Medikamente und die von Herzschrittmachern abgegebenen elektrischen Impulse können zu fehlerhaften Herzfrequenzmessungen führen.
- Diese Ausrüstung ist sehr empfindlich – handhaben Sie sie mit großer Vorsicht.
- Verbiegen Sie nicht die Streifen im Brustgurt, da der Gurt dadurch seine Leitfähigkeit verlieren kann.
- Gehen Sie mit dem Herzfrequenzsender (Brustgurt) behutsam um. Ein Fallenlassen des Senders könnte ihn beschädigen und zum Verlust Ihrer Garantie führen.
- Wenn der Empfänger (die Konsole) versucht, mehrere Signale gleichzeitig zu verarbeiten, kann das zu einer fehlerhaften Anzeige der Herzfrequenz führen. Stellen Sie die Geräte in kommerziellen Einrichtungen in einem Abstand von mindestens 60 cm zueinander auf. Dies verhindert eine Kreuzkopplung der Signale, bei der das Brustgurtsignal des Benutzers eines Gerätes von der Konsole eines anderen Gerätes empfangen und angezeigt werden kann.
- Legen Sie den Brustgurt nicht in der Nähe von Geräten ab, die starke Magnetfelder erzeugen. Fernsehapparate, Elektromotoren, Radios und Hochspannungsleitungen können die Leistung des Senders beeinträchtigen. Diese Geräte bzw. Vorrichtungen können das zum Empfänger gesendete Herzfrequenzsignal stören und möglicherweise die auf der Elektronikkonsole angezeigten Herzfrequenzen beeinflussen.
- Tauchen Sie den Sender nicht in Wasser ein. Eine gewisse Feuchtigkeit ist für die ordnungsgemäße Funktion des Senders jedoch erforderlich. Dazu genügt normalerweise der Körperschweiß, aber möglicherweise müssen die Elektroden mit etwas Wasser angefeuchtet werden. Die Elektroden befinden sich an der Seite des Senders, die an der Haut anliegt.
- Der kabellose Brustgurt hat eine Batterie, die gelegentlich ersetzt werden muss. Eine defekte Batterie oder abgenutzte Elektroden können zu ungenauen Messwerten führen. Die Elektroden sind der gerillte Teil an der Seite des Senders, der an der Haut anliegt.
- Kabellose Sendergurte können von örtlichen Händlern oder einem Verkaufsvertreter von Octane Fitness käuflich erworben werden.

Manche Personen können die Herzfrequenzfunktion nicht verwenden, da sie nicht die für korrekte Messungen erforderliche Körperchemie besitzen. Wenn Sie beim Gebrauch der Herzfrequenz-Kontaktgriffe oder eines kabellosen Brustgurts Probleme feststellen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder direkt an den Octane Fitness-Kundendienst unter 1.888.OCTANE4.

WARNUNG! Die Herzfrequenzüberwachungsfunktionen dieses Gerätes dienen einzig und allein Informationszwecken und dürfen ***nicht*** als Maßstab für die Bewertung der Herzfunktionen oder -gesundheit verwendet werden. In einem von der Herzfrequenz gesteuerten Programm kann die Widerstandsstufe jederzeit mit den Stufeneinstellungen reduziert werden. ***Jeder Benutzer ist dafür verantwortlich, die Reaktion seines Körpers auf das Training zu überwachen und die erforderliche Anstrengung durch Wahl der geeigneten Trainingsstufe entsprechend anzupassen.*** Wenn ein Benutzer zu irgendeinem Zeitpunkt während seiner Fitnessübungen unter Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit leidet, muss er die Übung umgehend abbrechen und sich vor der Wiederaufnahme seinen Arzt konsultieren.

LX8000-PRODUKTETIKETTEN

Konsolen-Seriennummer
(an der unteren Konsolenkante)

Grundgestell-Seriennummer

WARNING

Before starting any exercise program, consult your physician. Machine contains moving parts. To avoid injury keep children and pets clear of the exerciser at all times. Keep hands and feet clear during use. Review and follow all warnings and instructions in the owner's manual prior to use. Replace this label if damaged, illegible, or removed.

WARNUNG

Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Maschine enthält bewegliche Teile. Um Verletzung zu vermeiden halten Sie Ihre Kinder und Haustiere durchgehend von der Maschine entfernt. Hände und Füße während des Gebrauches entfernt halten. Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen in der Bedienungsanleitung vor Gebrauch. Ersetzen Sie dieses Label wenn es unleserlich ist, beschaedigt oder entfernt wurde.
DEU

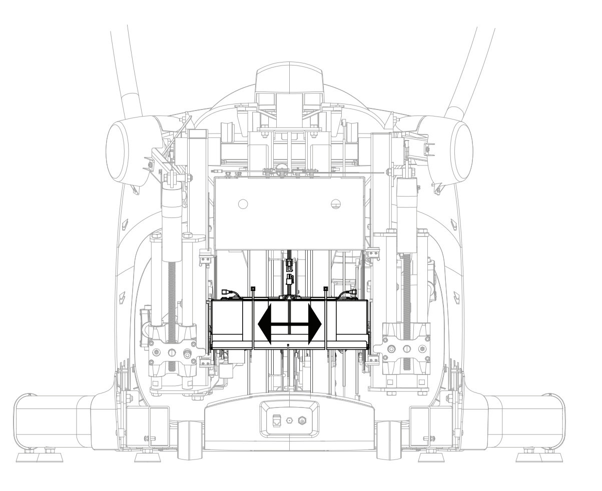
AVERTISSEMENT

Avant d'entamer un programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin. L'appareil possède des parties mobiles. Pour éviter un accident, les enfants et les animaux domestiques doivent toujours être tenus à l'écart de la machine d'exercice. Gardez à l'écart les mains et les peids pendant l'utilisation. Avant de vous servir de votre appareil, lisez et suivez tout avertissement et toutes consignes dans le manuel d'utilisateur. Remplacez ce label si elles sont endommagées, illisibles, ou enlevés.
FR-C

Hinweis: Entsorgung von Batterien

Bevor Sie Ihren LX8000 verschrotten, müssen Sie die Batterie entnehmen und ordnungsgemäß entsorgen:

- Entfernen Sie die obere Abdeckung und eine der Seitenabdeckungen des Gerätes.
- Sie finden die Batterieeinheit unter dem Bedienpult im vorderen Teil des Gerätes. Trennen Sie das Kabel ab.
- Schneiden Sie die Kabelbinder durch, mit denen die Batterieeinheit an der Halterung befestigt ist.
- Ziehen Sie die Batterieeinheit aus dem Gerät.
- Entsorgen Sie die Batterieeinheit den für Sie geltenden Bestimmungen entsprechend.



INHALTSVERZEICHNIS

ERSTE SCHRITTE

Los geht's mit einer kompletten Aufwertung Ihres Trainingsprogramms mit dem lateralen LX8000 Crosstrainer von Octane Fitness! Schon bald werden Sie sich selbst mit einer Reihe von vorprogrammierten Übungen herausfordern, die von einer anspruchsvollen Elektronik gesteuert werden und die Sie gleichzeitig interessieren und motivieren werden. Die ersten Schritte sind einfach—steigen Sie einfach auf und treten Sie los. Folgen Sie den Aufforderungen des Message Centers zur Programmierung Ihrer Übungen und schon sind Sie auf dem besten Weg!

BENUTZER-SETUP-FUNKTIONEN

Viele der Standardfunktionen und Bedienelemente des LX8000 können Ihren persönlichen Gewohnheiten bzw. Ihrer Trainingsumgebung angepasst werden. In einigen wenigen, einfachen Schritten können Sie Ihr Gerät so einrichten, dass die Aufwärmphase ausgelassen wird, Ihre Trainingszeit statt der absolvierten Zeit die verbleibende Zeit anzeigt, eine maximale Trainingszeit begrenzt wird und Maßeinheiten im britischen oder metrischen Format angezeigt werden. Außerdem können Sie die von der Konsole ausgegebenen Signaltöne stumm schalten und die Helligkeit des Displays einstellen. Alle diese Einstellungen lassen sich leicht vornehmen und werden anschließend als der neue Standard für das Gerät gespeichert; Sie müssen sie also nicht für jeden Gebrauch von Neuem einstellen.

Um auf die Benutzer-Setup-Funktionen zuzugreifen, drücken Sie gleichzeitig die Nach-oben- (▲) und Nach-unten-Pfeiltasten (▼) und halten Sie sie 3 Sekunden lang (oder bis Sie einen Signalton hören) gedrückt. Die folgenden anpassbaren Funktionen werden der Reihe nach im Message Center angezeigt. Mit der Eingabe-Taste können Sie die verschiedenen Optionen (angezeigt im Matrix-Display) für jede Funktion durchlaufen und mit den Pfeiltasten (▲) oder (▼) eine Einstellung auswählen und zur nächsten Funktion wechseln. Um den Setup-Bereich zu verlassen, ohne einen der Werte zu ändern, drücken Sie zweimal die Taste „Pause/Löschen".

Warm-Up (Aufwärmen)	Diese Funktion kann mit „EIN" eingeschaltet (d. h. jedes Training beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase) oder mit „AUS" ausgeschaltet werden. Die Werkseinstellung ist „EIN".
Clock Direction (Timerrichtung)	Der LX8000-Crosstrainer kann die Trainingszeit "aufwärts" als abgelaufene Zeit ("NACH OBEN") oder "abwärts" als noch verbleibende Zeit ("NACH UNTEN") messen. Die Werkseinstellung ist „NACH OBEN".
Max Workout Time (Max. Trainingsdauer)	Sie können die Höchstdauer für die Übungen für die Benutzer des LX8000 auf den Wert setzen, der am besten für Ihre Umgebung ist. Mit der Eingabetaste können Sie die verschiedenen Werte anzeigen (in 5-Minuten-Intervallen) oder ein beliebiges 1-minütiges Intervall zwischen 10:00 und 99:00 mit dem numerischen Tastenblock eingeben. Wählen Sie mit den Pfeiltasten (▲) oder (▼) den gewünschten Wert. Die Werkseinstellung ist 99 Minuten.
Unit Type (Maßeinheit)	Sie können die Gewichts- und Streckeneinheiten im britischen Format - Pounds und Meilen - oder im metrischen Format - Kilogramm und Kilometer - anzeigen lassen. Die Werkseinstellung ist „ENGLISCH".
CROSS CIRCUIT Pro	Wählen Sie "EIN", um die beiden Programme von CROSS CiRCUIT Pro (mit dem separat erhältlichen CROSS CiRCUIT Pro-Kit zu verwenden) zu aktivieren. Die Werkseinstellung ist "AUS".
Standardbreite	Sie können die laterale Standardbreite der Einheit auf jeden Wert zwischen 1 (schmalste Breite) und 10 (größte Breite) einstellen. Mit der Eingabetaste können Sie die verschiedenen Werte anzeigen oder einen Wert mithilfe des Tastenblocks eingeben und zur Auswahl die Pfeiltaste (▲) oder (▼) drücken. Die Werkseinstellung ist 5.
Beep (Signalton)	Sie können die von der Konsole ausgegebenen Audiosignale ein- oder ausschalten („EIN/AUS"). Die Werkseinstellung ist „EIN".
Brightness (Helligkeit)	Sie können die Intensität bzw. Helligkeit der Konsolen-LEDs auf einen beliebigen Wert zwischen 1 und 8 einstellen, wobei höhere Nummern mehr Helligkeit bedeuten. Die Werkseinstellung ist 8.
Exit (Beenden)	Wenn im Message Center das Wort „EXIT" angezeigt wird, drücken Sie die Eingabe-Taste, um den Benutzer-Setup-Bereich zu verlassen. Alle gewählten Optionen werden gespeichert und werden zu den neuen Standardeinstellungen des Gerätes. Mithilfe der oben beschriebenen Setup-Verfahren können sie jederzeit wieder geändert werden.

Reinigung und Wartung des LX8000

WARNUNG! Dieses Gerät enthält bewegliche Teile. Beim Versuch, Probleme mit dem Gerät zu identifizieren und zu beheben, mit entsprechender Vorsicht vorgehen.

Ihr lateraler Octane Fitness Crosstrainer wurde für viele Belastungsstunden bei minimalem Wartungsaufwand konstruiert. Wischen Sie das Gerät zur Reinigung mit einem sauberen Tuch ab und verwenden Sie unter den Pedalen und im Gerätebereich in der Nähe der Pedale einen Staubsauger. (Die Abdeckhauben müssen dazu nicht abgenommen werden.) ***Verwenden Sie keine Bleichmittel auf der Konsole, da dadurch die Linse beschädigt wird.***

Wenden Sie sich an Ihren örtlichen Octane Fitness-Händler, falls Sie Fragen haben oder Probleme bei der Wartung Ihres LX8000 auftreten. Wenn Sie mit einem Octane FitnessKundendienstmitarbeiter sprechen möchten, rufen Sie bitte 1-763.757.2662 Dw. 1 an oder besuchen Sie www.octanefitness.com.

Fehlerbehebung & Häufig gestellte Fragen

Bei etwaigen Fragen über Ihren lateralen LX8000-Crosstrainer melden Sie sich bitte unter www.octanefitness.com an, wo Sie Antworten auf viele typische Fragen und Tipps zur Verwendung Ihres lateralen Crosstrainers finden. Wenn Sie mit einem Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter sprechen möchten, rufen Sie bitte +1-763-757-2662 Dw. 1 an.

Garantieinformationen

Es wird gewährleistet, dass der laterale LX8000 Crosstrainer frei von Material- oder Herstellungsfehlern ist. Für alle Teile gilt die Garantie für einen Zeitraum von drei (3) Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Für Arbeitsleistungen gilt eine Garantie von einem (1) Jahr ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Diese beschränkte gewerbliche Garantie ist nicht übertragbar.

Die vollständigen Informationen über die Garantieabdeckung finden Sie in der beschränkten Garantie für gewerbliche Kunden von Octane Fitness bzw. der beschränkten Garantie für Verbraucher von Octane Fitness.

Optionales Kit: CROSS CiRCUIT Pro

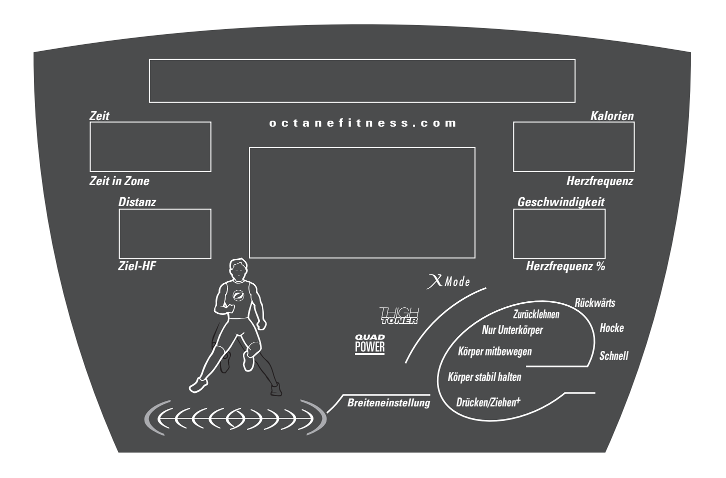
Das CROSS CiRCUIT Pro Kit (P/N 106700-001) mit Gewichtständern und PowerBlocks ist für den LX8000 erhältlich. Dieses Kit ermöglicht Ihnen Kardio- und Krafttraining am selben Ort in Ihrem Club. Zwei Trainingsprogramme wurden speziell für dieses Kit zusammengestellt: CROSS CiRCUIT Solo und CROSS CiRCUIT Gruppe.

Für weitere Informationen zu Preisen oder Aufträgen wenden Sie sich bitte an einen Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter unter +31 10 2662412..

ELEKTRONIK

LX8000-Konsole und -Tastenblock

Das Modell LX8000 verfügt über ein einfaches, leicht verständliches Tastaturfeld und eine Konsole mit einem informativen Message Center, einer Fitnessprofilmatrix und vier Multifunktions-LED-Displays, die Ihnen alle erforderlichen Informationen vor und während Ihres Trainings anzeigen. Lesen Sie die nachfolgenden Programmbeschreibungen in diesem Handbuch oder wählen Sie die Trainingseinheit, die auf Sie zugeschnitten ist.



Message Center

Das LX8000 Message Center verwendet eine durchlaufende LED-Anzeige, die Sie zur Eingabe wichtiger Informationen auffordert, während Ihres Trainings anleitet und motiviert und mit verständlichen Trainingsdaten wie Stufe, Durchschnittsgeschwindigkeit, durchschnittlicher Herzfrequenz, höchster Herzfrequenz, Kalorienverbrauch pro Stunde, Wattzahl und METs versorgt. Behalten Sie das Message Center während des Training-Setups und auch während des Trainings im Auge: Hier erhalten Sie Anleitungen, motivierende Informationen und am Ende der Trainingseinheit eine Übersicht der wichtigsten Informationen.

Programmieren der Konsole

Die ersten Schritte sind einfach – steigen Sie einfach auf und treten Sie los. Das Message Center fordert Sie auf, ein Programm auszuwählen. Navigieren Sie durch die Abschnitte des Tastenblocks – Wählen Sie eine Trainingssitzung aus, passen Sie Einstellungen an, verstärken Sie Ihr Training – und folgen Sie den Eingabeaufforderungen des Konsolen-Displays, das Sie durch die Programmierung Ihres Trainings führt. Geben Sie auf jede angezeigte Aufforderung hin einfach die angeforderten Daten ein und drücken Sie die Eingabetaste – und schon geht's los. Werden auf die Eingabeaufforderungen hin keine Werte eingegeben, verwendet das Gerät die Standardwerte für das gewählte Programm.

CSAFE-Schnittstelle

Der LX8000 ist mit dem CSAFE-Protokoll (Communications Specifications for Fitness Equipment) kompatibel. Wenn Sie den LX8000 mit Ihrem CSAFE-Netzwerk verbunden haben, wird der Benutzer zur Eingabe einer fünfstelligen Benutzerkennung aufgefordert. Der CSAFE-Benutzer hat 30 Sekunden Zeit, die Zahlen der Benutzerkennung über den numerischen Tastenblock einzugeben. Nach Eingabe der Kennung werden die nächsten Eingabeaufforderungen für das Programmsetup angezeigt. Wenn keine Benutzerkennung oder kein Programm eingegeben wird, schaltet die Maschine automatisch auf das Zufallsprogramm mit der Widerstandsstufe 1, einer Schrittlänge von 53 cm und einem Benutzergewicht von 68 kg um.



Tasten des Tastenblocks

QuickStart Ihr Training lässt sich am einfachsten mit dem Drücken der Schnellstart-Taste beginnen. Dadurch wird ein Zufallsprogramm mit Widerstandsstufe 1, lateraler Breite 5, Alter 40 und einem Benutzergewicht von 68 kg ausgewählt. Verwenden Sie dann in beliebiger Reihenfolge die Tasten Programm, Zeit, Stufe oder Breiteneinstellung.

Eingabe Zeichnet die über die Pfeiltasten (▲) und (▼) und den numerischen Tastenblock ausgewählten Werte auf.

Display-Sperre Drücken Sie die Display-Sperretaste wenn Sie verhindern möchten, dass die Display-LEDs ständig zwischen der höchsten und niedrigsten Herzfrequenz hin und her wechseln. Drücken Sie die Taste ein zweites Mal, um das Wechseln wieder zu aktiveren.



Zeit Drücken Sie die Zeittaste und verlängern bzw. verkürzen Sie dann mit den Pfeiltasten (▲) und (▼) die Dauer der Trainingseinheit in Schritten von jeweils 1 Minute. Die Standard-Trainingszeit beträgt 30 Minuten. Die Höchstdauer beträgt 99:00. Die Höchstdauer kann über die Benutzer-Setup-Funktionen geändert werden.



Ventilator Drücken Sie die Ventilatortaste, um sich während der Trainingseinheit durch eine angenehme Brise kühlen zu lassen. Wenn Sie die Taste ein zweites und drittes Mal drücken, wird der Luftstrom um jeweils eine zusätzliche Stufe intensiviert; beim vierten Betätigen der Taste wird der Ventilator abgeschaltet. Bewegen Sie den Luftschlitz, um den Luftstrom in die gewünschte Richtung zu lenken.



Pause/Löschen Drücken Sie die Taste „Pause/Löschen", um Ihre Trainingseinheit zu unterbrechen. Sie können aber auch einfach die Pedale zur Ruhe kommen lassen. Die Matrixanzeige zeigt die Länge der Pause an, nach der Sie das Training fortsetzen müssen. Die Einstellungen und Statistiken für Ihre Trainingseinheit werden während der Pause gespeichert. Zum Neustarten bei einer unterbrochenen Trainingseinheit müssen Sie mit dem Treten beginnen, bevor der Countdown Null erreicht. Zum Zurücksetzen der Maschine für eine andere Trainingseinheit drücken Sie die Taste „Pause/Löschen" zwei Mal innerhalb von zwei Sekunden.

Auf- (▲) und Abwärts-(▼) Pfeiltasten

Die folgenden Funktionen haben zugeordnete Aufwärts- (▲) und Abwärts- (▼) Pfeiltasten, um das Erhöhen oder Senken der Parameterwerte zu vereinfachen. Sie können diese Tasten zur Programmierung oder jederzeit während des Trainings zum Ändern des Wertes verwenden.

Training Erstellen Navigieren Sie mit den Tasten „Training Erstellen" (▲) und (▼) durch die angebotenen Programme. Drücken Sie zur Auswahl und Programmierung Ihres Trainings die Eingabetaste, wenn der Programmname im Message Center angezeigt wird. Programmänderungen können während des Trainings jederzeit durch Drücken der Taste „Training Erstellen" (▲) oder (▼) vorgenommen werden. Gegebenenfalls fordert das Message Center Sie zur Eingabe neuer Programmwerte auf.

Breiteneinstellung Verwenden Sie die Tasten „Breiteneinstellung" (▲) oder (▼), um die Breite der lateralen Bewegung des Gerätes festzulegen. Die Breite reicht von 1 (schmalste Breite) bis 10 (größte Breite) und hat einen Standardwert von 5.

Stufe Mit den Tasten „Stufe" (▲) und (▼) kann die Widerstandsstufe des Gerätes erhöht oder verringert werden. Es gibt 30 Widerstandsstufen für voreingestellte Widerstandsprogramme und das 30:30-Programm. Bei über die Herzfrequenz gesteuerten Programmen können Sie mit den Tasten (▲) und (▼)Ihre Zielherzfrequenz erhöhen. Bei Watt-Programmen können Sie mit den Tasten (▲) und (▼)Ihre Ziel-Wattzahl oder -METs erhöhen.

Tipp: Die Auf- (▲) und Abwärtspfeiltasten (▼) auf den beweglichen Griffstangen können während des Trainings jederzeit zum Ändern der Stufe (rechte Griffstange) oder lateralen Breite (linke Griffstange) verwendet werden.

Numerischer Tastenblock

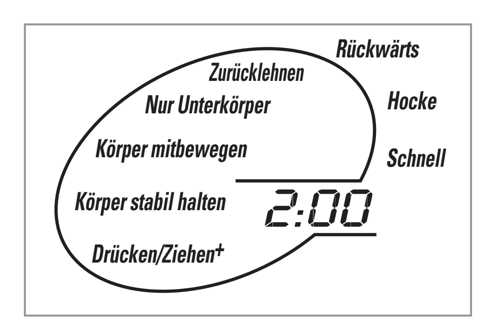
Die rechte Seite des Tastenblocks wird für numerische Eingaben verwendet. Verwenden Sie diese Nummern anstelle der (▲) und (▼) Tasten, um einen Wert für Alter, Gewicht, Breiteneinstellung oder Zielherzfrequenz direkt einzugeben. Der numerische Eintrag wird nach kurzer Verzögerung gespeichert. Sie können aber auch die grüne Eingabetaste auf dem zentralen Tastenblock drücken.

Trainingsverstärker

QuadPower Fordern Sie Ihre Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit diesem Trainingsverstärker heraus, der zurück drückt! Drücken Sie während eines beliebigen Trainings auf die QuadPower-Taste und beschleunigen Sie Ihr Tempo. Je schneller Sie gehen, desto höher sind Widerstand (Stufe) und laterale Bewegung (Breiteneinstellung). Sobald Sie verlangsamen, senkt sich der Widerstand und die Breiteneinstellung wird schmaler. Sie haben die Kontrolle, und der laterale Crosstrainer reagiert, um diese Beine wirklich durchzutrainieren!

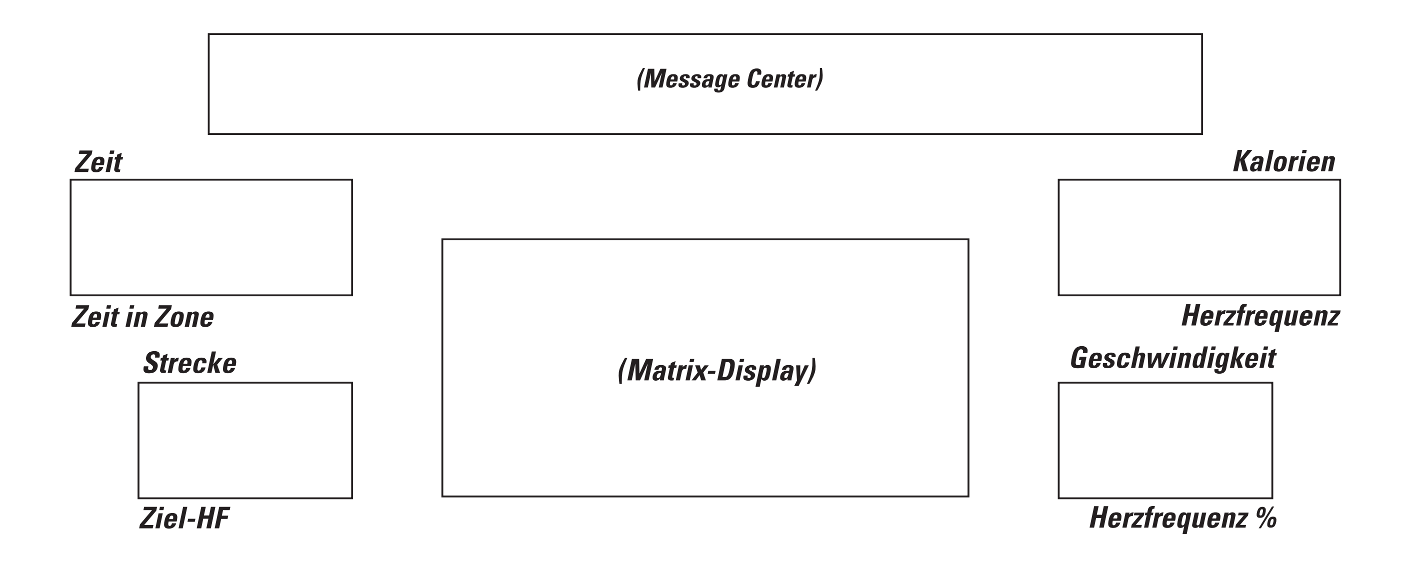
ThighToner ThighToner verwendet variierende laterale Breiten zum Festigen und Straffen Ihrer Oberschenkel. Drücken Sie während eines beliebigen Trainings auf die ThighToner-Taste und beschleunigen Sie Ihr Tempo. Je schneller Sie gehen, desto breiter wird die laterale Bewegung. Sobald Sie verlangsamen, wird die laterale Breite schmaler.

X-Mode Drücken Sie die X-Mode-Taste, um das ultimative Crosstraining zu aktivieren und den gesamten Umfang an Funktionen des lateralen Crosstrainers zu nutzen. Bei diesem einzigartigen Motivationsprogramm bleibt Ihr Training bei jedem Programm aufregend und wie neu. Alle zwei Minuten wird X-Mode aktiviert und führt Sie durch Kombinationen von acht unterschiedlichen Herausforderungen:



Schnell	Ziehen Sie das Tempo an! (50-60 U/Min mit dem Tempo, bei dem Sie sich am wohlsten fühlen.)
Hocke	Beugen Sie leicht die Knie. Sie spüren es in Ihrer Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur!
Rückwärts	Bewegen Sie die Pedale rückwärts, um die Muskeln des gesamten Unterkörpers zu kräftigen.
Zurücklehnen	Halten Sie sich an den stationären Griffstangen fest und lehnen Sie sich etwas zurück, um den Schwerpunkt auf die Kräftigung der Unterkörpermuskulatur zu verlagern. Sie werden dies in den Streckmuskeln der Oberschenkel (Quadrizeps) spüren.
Nur Unterkörper	Halten Sie sich an den stationären Griffstangen fest oder lassen Sie die Arme natürlich hin- und herschwingen und die Beine die Arbeit übernehmen.
Körper mitbewegen	Verlagern Sie mit der lateralen Bewegung das gesamte Körpergewicht von einer Seite auf die andere.
Körper stabil halten	Halten Sie Ihren Körper fest in der Mitte und lassen Sie die untere Körperhälfte der lateralen Bewegung folgen.
Drücken/ Ziehen+	Konzentration auf das Drücken und Ziehen Ihrer Arme bei gesteigertem Widerstand, um Brust, Bizeps, Latissimus und Trizeps zu kräftigen.

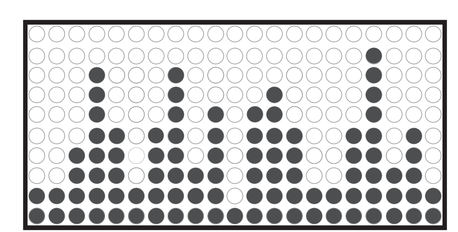
Die Widerstandsstufe kann während aller Verstärkereinheiten durch Drücken von ▲ oder ▼ auf dem Tastenblock oder der rechten Griffstange verändert werden. Verstärker werden durch ein zweites Drücken der Taste deaktiviert.



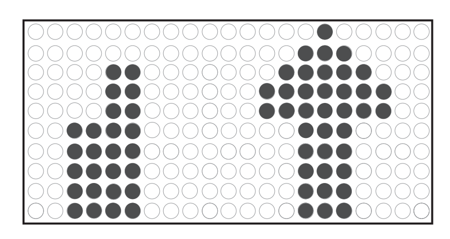
Anzeigefenster der Konsole

Message Center Das LX8000 Message Center verwendet eine durchlaufende LED-Anzeige, die Sie zur Eingabe wichtiger Informationen auffordert, während Ihres Trainings anleitet und motiviert und mit verständlichen Trainingsdaten wie Stufe, Durchschnittsgeschwindigkeit, durchschnittlicher Herzfrequenz, höchster Herzfrequenz, Kalorienverbrauch pro Stunde, Wattzahl und METs versorgt. Behalten Sie das Message Center während des Training-Setups und auch während des Trainings im Auge: Hier erhalten Sie Anleitungen, motivierende Informationen und am Ende der Trainingseinheit eine Übersicht der wichtigsten Informationen.

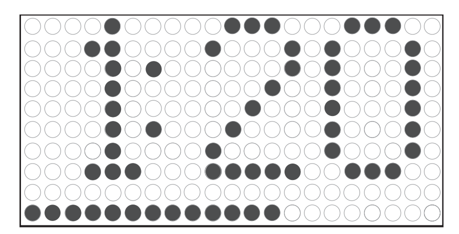
Matrix-Display Das Matrixdisplay zeigt während der Trainingseinheit das Programmprofil an und hebt anstehende Intervalle und Widerstandsänderungen hervor. Während des angepassten Herzfrequenz-Intervallprogramms wird auf dem Matrixdisplay der aktuelle Status Ihrer Intervalle angezeigt:



Ändern der Zielherzfrequenz: Wenn Sie versuchen, eine neue Zielherzfrequenz zu erreichen, erscheint auf der linken Seite des Matrix-Displays eine grafische Darstellung des Intervalls. In dieser Darstellung blinkt das Intervall, das Sie zu erreichen versuchen. Jede einzelne vertikale Reihe entspricht einer Minute. Ein Pfeil auf der rechten Seite der Anzeige gibt an, ob der Widerstand (und somit Ihre Zielherzfrequenz) zu- oder abnimmt. Wenn das Gerät bei abnehmendem Widerstand Widerstandsstufe 1 erreicht und Ihre Herzfrequenz immer noch nicht bei Ihrer unteren Zielherzfrequenz angelangt ist, zeigt das Display die Meldung an: „HR ZU HOCH–LANGSAMER“ an. Wenn das Gerät bei zunehmendem Widerstand die höchste Widerstandsstufe (30) erreicht und Ihre Herzfrequenz immer noch nicht bei Ihrer oberen Zielherzfrequenz angelangt ist, zeigt das Display die Meldung „ZUR WIDERSTANDSREDUZIERUNG GESCHWINDIGKEIT STEIGERN“ an.



Zeilen für bevorstehende Stufe blinken



Intervalldauer: Wenn Sie die neue Zielherzfrequenz erreicht oder übertroffen haben, schaltet das Matrixdisplay auf einen abwärts zählenden Timer um, dem Sie die verbleibende Dauer des Intervalls entnehmen können. Auf der unteren Zeile des Matrixdisplays erscheint ein horizontales Balkendiagramm, das die aktuelle Widerstandsstufe darstellt.

Zeit Zeigt die Übungsdauer an, angefangen bei 0:00. Die Dauer kann während der Übung durch Drücken der Zeittaste ( ) und eine beliebige (▲) oder (▼) Taste gesteigert oder verringert werden. Die längste einzustellende Dauer ist 99:00. Wenn die tatsächliche Trainingseinheit angezeigt wird, geht die die Anzeige auf 99:59 hoch und springt dann wieder auf 0:00 um. Die Zeitanzeige kann so eingestellt werden, dass sie abwärts statt aufwärts zählt. Lesen Sie dazu „Benutzer-Setup-Funktionen".

Kalorien Zeigt einen Schätzwert der Gesamtmenge der Kalorien an, die während des Trainings verbrannt werden (auf Grundlage des vom Benutzer eingegeben Gewichts). Wird kein spezifisches Gewicht eingeben, basiert die Kalorienangabe auf einem Benutzergewicht von 68 kg.

Strecke Anzeige der bisher zurückgelegten Strecke. Die Strecke kann in Kilometern (metrisch) oder Meilen (britisch) angezeigt werden. Die Standardanzeige des Lateral-Crosstrainers zeigt britische Maßeinheiten an. In den Benutzer-Setup-Funktionen finden Sie Informationen, wie Sie vom britischen auf das metrische System wechseln.

Geschwindigkeit Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute an (U/Min).

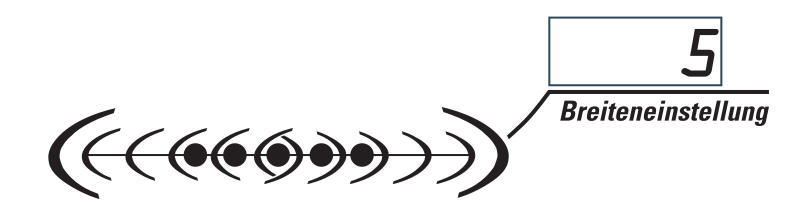
Zeit in Zone Verfolgt und zeigt die Zeit an, während der Sie sich in der richtigen Herzfrequenz-Trainingszone des Programms befinden. „Zeit in Zone" wird in einem herzfrequenzgesteuerten Programm nur dann angezeigt, wenn das Gerät Ihre Herzfrequenz erfasst. Ein Benutzer muss einen Funksender für die Übertragung der Herzfrequenz tragen oder die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf den beweglichen Griffstangen greifen.

Herzfrequenz Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minuten (S/Min) an. Ein Benutzer muss einen Funksender für die Übertragung der Herzfrequenz tragen oder die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf den beweglichen Griffstangen greifen.

Ziel-HF Zeigt die Herzfrequenzmessung an, die die Maschine während eines herzfrequenzgesteuerten Programms zu erreichen versucht.

Herzfrequenz % Zeigt den aktuellen Herzfrequenz-Prozentwert an (aktuelle Herzfrequenz / theoretische maximale Herzfrequenz). Ein Benutzer muss einen Funksender für die Übertragung der Herzfrequenz tragen oder die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf den beweglichen Griffstangen greifen und sein Alter eingegeben haben.

Breiteneinstellung Zeigt die ungefähre horizontale Breite der seitlichen Bewegung an. Die laterale Breite erstreckt sich von 1 (schmalste) bis 10 (breiteste).



LX8000-PROGRAMME

Die LX8000-Funktion besteht aus 13 Programmen mit einer Vielzahl von Optionen, um die Übungen interessant zu gestalten:

Manuell–Ziel–Intervall–Konstante Leistung–Gewichtsreduktion–Herzfrequenzintervall–Zufall–Bidirektional–30:30 –MMA –CROSS CiRCUIT Einzeln–CROSS CiRCUIT Gruppe–Laterales Intervall

Die meisten Programme beginnen mit einer dreiminütigen Aufwärmphase, bei der sich der Widerstand mit jeder Minute um zwei Widerstandsstufen erhöht. Herzfrequenzgesteuerte Programme (Gewichtsreduktion und Herzfrequenzintervall) beginnen mit einer Aufwärmphase, die drei Minuten oder so lange dauert, bis Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben. Im Anschluss daran beginnt das ausgewählte Programm. Durch Erhöhen oder Reduzieren der Stufe ändert sich die Zielherzfrequenz.

Wie funktioniert der Belastungswiderstand(Stufen)?

Widerstandsstufe

Der LX8000 verfügt über 30 verschiedene Widerstandsstufen. Stufe 1 ist die leichteste, Stufe 30 die schwierigste. Im Programm „Manuell“ und beim Schnellstart kann die Widerstandsstufe vom Benutzer uneingeschränkt kontrolliert werden. Intervall- und 30:30-Programme bieten dem Benutzer die Option, die Widerstandsstufe für bestimmte Intervalle auszuwählen.

Die Widerstandsstufe wird auf dem Matrix-Display mit LED-Zeilen angezeigt. Jede leuchtende Zeile repräsentiert 3 Widerstandsstufen. Die folgende Tabelle erleichtert Verständnis und Interpretation des Matrix-Displays:

Widerstandsstu-fen	Leuchtende LED-Zeilen	Widerstandsstu-fen	Leuchtende LED-Zeilen
1-3	1	16-18	6
4-6	2	19-21	7
7-9	3	22-24	8
10-12	4	25-27	9
13-15	5	28-30	10

Programmstufe

Bei den Programmen „Zufall“, „Laterales Intervall“, „Bidirektional“ und „Ziel“kann der Benutzer eine generelle Widerstandsstufe für das Programm auswählen. Diese Stufe entspricht der durchschnittlichen Widerstandsstufe der Trainingseinheit. Die während dieser Trainingseinheit verwendeten Widerstandsstufen bewegen sich mit +/-4 Stufen um die eingegebene Programmstufe (d. h. bei gewählter Programmstufe 5 ist die niedrigste Widerstandsstufe 1, die höchste Widerstandsstufe 9). Während des Trainings wird die generelle Programmwiderstandsstufe auf der Konsole angezeigt.

Widerstand bei „konstantem“ Programm

Beim Programm mit konstanter Leistung kann der Benutzer die Ausgangsleistung für das Programm in Wattzahl bzw. in METs eingeben. Die Widerstandsstufe während dieser Trainingseinheiten mit konstanter Leistung wird vom Computer des Gerätes gesteuert, der den Widerstand so erhöht oder reduziert, dass die vom Benutzer erreichte Leistung in der Zielzone bleibt.

Widerstand bei herzfrequenz-gesteuerten Programmen

Gewichtsreduktions- und Herzfrequenzintervall-Programme gestatten dem Benutzer, die Zielherzfrequenz für das Programm manuell einzugeben. Wird die Zielherzfrequenz bereits beim Aufwärmen erreichen, wird die Aufwärmphase beendet und das herzfrequenzgesteuerte Programm beginnt. Die Widerstandsstufe während des herzfrequenzgesteuerten Trainings wird vom Computer des Gerätes gesteuert, der den Widerstand so erhöht oder reduziert, dass die Herzfrequenz des Benutzers in der Zielzone bleibt.

Wählen Sie das Programm aus, das am besten Ihren Trainingswünschen des jeweiligen Tages entspricht. Wählen Sie das Niveau des Trainings aus, indem Sie die Widerstandsstufe und die Dauer für die einzelnen Programme bestimmen.

LX8000-PROGRAMMBESCHREIBUNG

Mithilfe des numerischen Tastaturblocks oder der Aufwärts- (▲) und Abwärtspfeiltasten (▼) auf dem Tastaturblock oder der rechten Griffstange können Sie die Programmeinstellungen entsprechend der Eingabeaufforderung des Message Centers vornehmen.

**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Centers keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

Programme und Standardeinstellungen	Beschreibung
Stufe **Manuell** Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) Stufe (3) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Aufsteigen und loslegen. Konstanter Widerstand simuliert das Gehen oder Laufen auf ebener Fläche. Die ovale Rennstrecke entspricht 400 m und der Zähler im Matrixdisplay zeigt an, wie viele Runden Sie hinter sich haben.
Stufe · ZIEL **Ziel** 3-minütiges Aufwärmen · Abkühlen **oder** Simuliert das Laufen hügelauf · Simuliert das Laufen hügelab · ZIEL **Ziel** 3-minütiges Aufwärmen · Abkühlen Zieltyp (Strecke) Ziel anpassen (5 K oder 350 Kalorien) Laterale Breite (6) Flach oder Hügel (Flach; (▲) drücken oder zweimal (▼) drücken, um Hügel auszuwählen) Stufe (3) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Stimmen Sie sich auf die örtliche Rennstrecke ein oder konzentrieren Sie sich darauf, eine Menge Kalorien loszuwerden! Das Ziel-Programm enthält große Flexibilität, damit Sie Ihr bestimmtes Ziel bestimmen und erreichen können. Wählen Sie einen Flachkurs oder stürmen Sie die Hügel mit graduellen Änderungen des Widerstandes, die Variationen im Terrain simulieren und so die Herausforderungen nachbilden, die Sie antreffen, wenn Sie draußen gehen oder laufen. Die Matrixanzeige zählt abwärts, damit Sie wissen, wie viel Sie noch absolvieren müssen, bis Sie Ihr ZIEL erreicht haben! Anhand der Tasten (▲) oder (▼) und der Eingabetaste können Sie den Zieltyp eingegeben, die Strecke oder die Kalorien anpassen und alle anderen Optionen für Ihr Training festlegen. Mit Stufe (▲) und (▼) passen Sie den Intervall-Widerstand während des Trainings an. *Hinweis*: Um „Hügel" auszuwählen, drücken Sie während der Anzeige „FLACH" oder „HÜGEL" zweimal die Taste (▲) oder die Taste (▼), und drücken Sie dann die EINGABETASTE.)
2 min · 2 min **Intervall** 3 min Aufwärmen · Cool Down Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) 1. Intervallstufe (3) 2. Intervallstufe (6) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Machen Sie es noch abwechslungsreicher, indem Sie 2-Minuten-Intervalle von sich abwechselndem individuellem Widerstand hinzufügen. Mithilfe der Pfeiltasten (▲) und (▼) auf dem Tastaturblock oder der rechten Griffstange können Sie den Intervall-Widerstand noch während des Trainingsintervalls anpassen.
Langsamer Benutzergeschwindigkeit = Größerer Widerstand · Schnellere Benutzergeschwindigkeit = Geringerer Widerstand **Konstante Leistung** 3 min Aufwärmen · Cool Down Leistungseinheit (Watt) Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) Alter (40) Gewicht (68 kg) Watt (125) oder METs (7,0)	Legen Sie eine Zielleistung fest und überlassen Sie es dem Gerät, Sie durch Ihrer Geschwindigkeit angepasste variierende Widerstandsstufen auf dieser Stufe zu halten. Die Leistungsausgabe wird in Matt oder METs (Metabolic Equivalent Units) gemessen. Watt stellt die Leistung dar, die Sie aufbringen müssen, um die von Ihnen gewünschte Belastung (Pedalwiderstand und Geschwindigkeit) beizubehalten. METs stellt das Verhältnis des Arbeitsmetabolismus zum Ruhemetabolismus des Trainierenden dar und misst die Intensität des Trainings. Ein MET entspricht in etwa einer 1 kcal, die pro Kilogramm pro Stunde verbrannt wird. Je höher der Wert der Leistungsausgabe, desto schwieriger die Trainingseinheit.

LX8000-PROGRAMMBESCHREIBUNG

Mithilfe des numerischen Tastaturblocks oder der Aufwärts- (▲) und Abwärtspfeiltasten (▼) auf dem Tastaturblock oder der rechten Griffstange können Sie die Programmeinstellungen entsprechend der Eingabeaufforderung des Message Centers vornehmen.

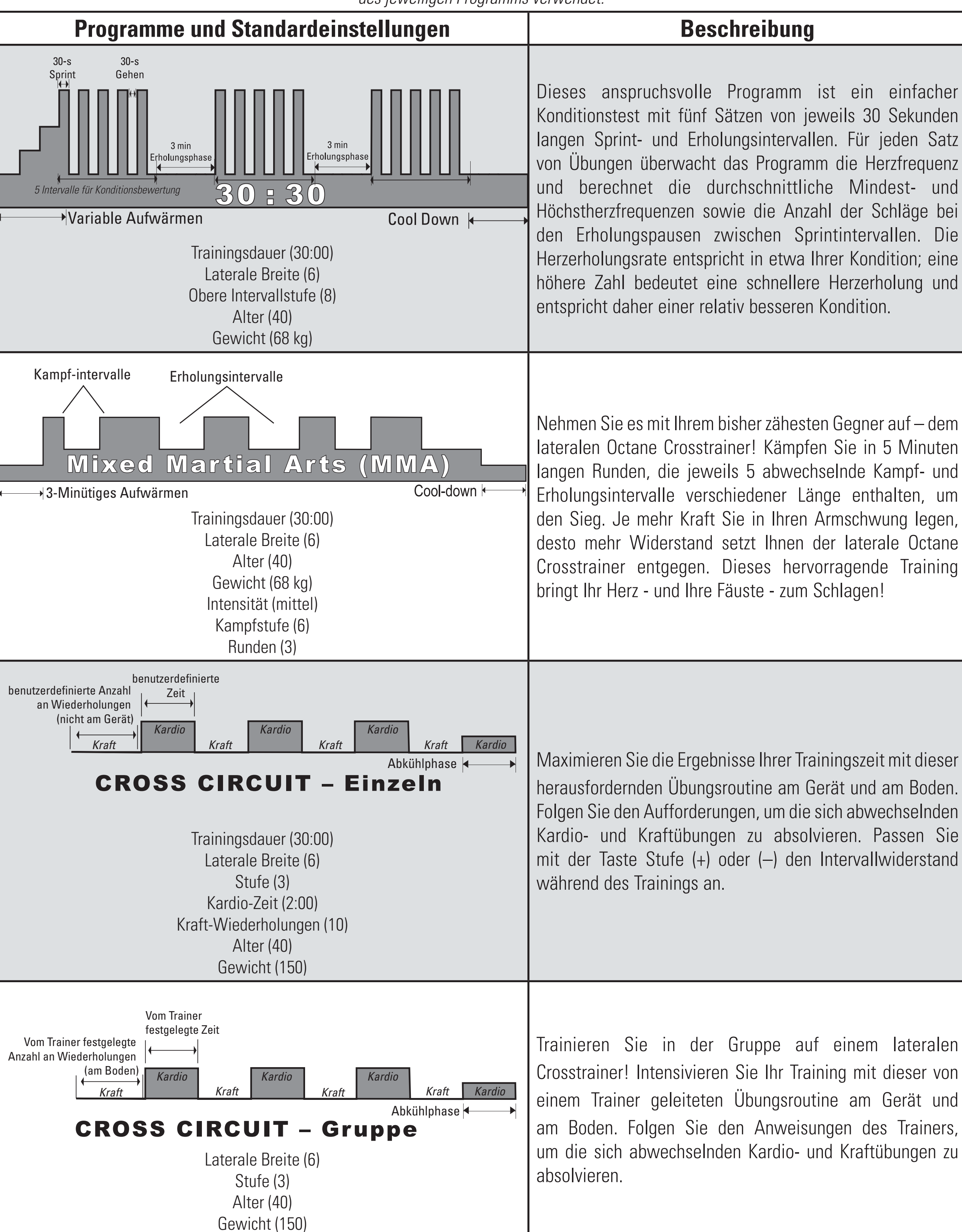
**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Centers keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

Programme und Standardeinstellungen	Beschreibung
65% Gewichtsreduktion Variable Aufwärmen — Cool Down Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) Alter (40) Zielherzfrequenz (0,65 *(220 –Alter) Gewicht (68 kg)	Maximieren Sie den Prozentsatz der verbrannten Fettkalorien im Vergleich zu den verbrannten Kohlenhydratkalorien mit dieser kontrollierten Trainingseinheit bei 65 % der theoretischen Höchstherzfrequenz (oder individueller Zielherzfrequenz). Mithilfe der Tasten „Stufe“ (▲) und (▼) auf dem Tastaturblock oder der rechten Griffstange können Sie die Intervall-Zielherzfrequenzen noch während des Trainingsintervalls anpassen.
Variable Zeit 2 min 2 min 80% 70% HF-Intervall Variable Aufwärmen — Cool Down Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) Alter (40) Hohe Zielherzfrequenz (0,80 *(220 – Alter) Gewicht (68 kg)	Nutzen Sie die Vorteile des Intervalltrainings im Vergleich zu konstantem Training bei dieser kontrollierten Trainingseinheit von 2-Minuten-Intervallen von 70 % und 80 % der theoretischen Höchstherzfrequenz (oder individueller Zielherzfrequenz). Intervalle dauern 2 Minuten nach Erreichen der Zielherzfrequenz. Mithilfe der Tasten „Stufe“ (▲) und (▼) auf dem Tastaturblock oder der rechten Griffstange können Sie die Intervall-Zielherzfrequenzen noch während des Trainingsintervalls anpassen.
1Min Zufall 3-minütiges Aufwärmen — Abkühlen Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) Stufe (3) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Lassen Sie sich durch vom Computer zufällig gewählte, wechselnde Widerstandsstufen und laterale Breiten mit praktisch unendlich vielen Kombinationsmöglichkeiten überraschen. Jedes Mal, wenn Sie das Programm auswählen oder die Stufe ändern, bekommen Sie einen neuen Kurs präsentiert. Jedes Intervall dauert eine Minute.
Rückwärtsrichtung Vorwärtsbewegung Größeren Laterale Breite Größerer Widerstand Schmalere Laterale Breite Geringerer Widerstand 2 Min 1 Min Bidirektional Abkühlen Trainingsdauer (30:00) Laterale Vorwärtsbreite (8) Laterale Rückwärtsbreite (1) Vorwärtsstufe (5) Rückwärtsstufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Gestalten Sie es noch abwechslungsreicher und interessanter mit sich abwechselnden 2-Minuten-Intervallen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegung. Die Vorwärtsbewegung hat auch eine größere laterale Breite. Sie werden den Unterschied in Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur spüren!

LX8000-PROGRAMMBESCHREIBUNG

Mithilfe des numerischen Tastaturblocks oder der Aufwärts- (▲) und Abwärtspfeiltasten (▼) auf dem Tastaturblock oder der rechten Griffstange können Sie die Programmeinstellungen entsprechend der Eingabeaufforderung des Message Centers vornehmen.

**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Centers keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

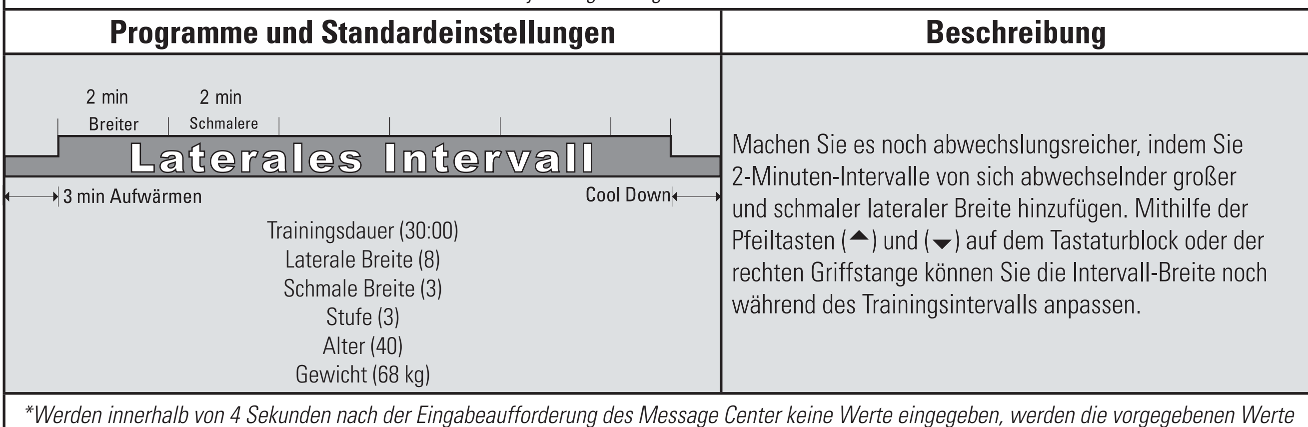


Programme und Standardeinstellungen	Beschreibung
30-s Sprint 30-s Gehen 3 min Erholungsphase 3 min Erholungsphase 5 Intervalle für Konditionsbewertung **30 : 30** Variable Aufwärmen Cool Down Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) Obere Intervallstufe (8) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Dieses anspruchsvolle Programm ist ein einfacher Konditionstest mit fünf Sätzen von jeweils 30 Sekunden langen Sprint- und Erholungsintervallen. Für jeden Satz von Übungen überwacht das Programm die Herzfrequenz und berechnet die durchschnittliche Mindest- und Höchstherzfrequenzen sowie die Anzahl der Schläge bei den Erholungspausen zwischen Sprintintervallen. Die Herzerholungsrate entspricht in etwa Ihrer Kondition; eine höhere Zahl bedeutet eine schnellere Herzerholung und entspricht daher einer relativ besseren Kondition.
Kampf-intervalle Erholungsintervalle **Mixed Martial Arts (MMA)** 3-Minütiges Aufwärmen Cool-down Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) Alter (40) Gewicht (68 kg) Intensität (mittel) Kampfstufe (6) Runden (3)	Nehmen Sie es mit Ihrem bisher zähesten Gegner auf – dem lateralen Octane Crosstrainer! Kämpfen Sie in 5 Minuten langen Runden, die jeweils 5 abwechselnde Kampf- und Erholungsintervalle verschiedener Länge enthalten, um den Sieg. Je mehr Kraft Sie in Ihren Armschwung legen, desto mehr Widerstand setzt Ihnen der laterale Octane Crosstrainer entgegen. Dieses hervorragende Training bringt Ihr Herz - und Ihre Fäuste - zum Schlagen!
benutzerdefinierte Anzahl an Wiederholungen (nicht am Gerät) benutzerdefinierte Zeit Kraft / Kardio / Kraft / Kardio / Kraft / Kardio / Kraft / Kardio Abkühlphase **CROSS CIRCUIT – Einzeln** Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (6) Stufe (3) Kardio-Zeit (2:00) Kraft-Wiederholungen (10) Alter (40) Gewicht (150)	Maximieren Sie die Ergebnisse Ihrer Trainingszeit mit dieser herausfordernden Übungsroutine am Gerät und am Boden. Folgen Sie den Aufforderungen, um die sich abwechselnden Kardio- und Kraftübungen zu absolvieren. Passen Sie mit der Taste Stufe (+) oder (–) den Intervallwiderstand während des Trainings an.
Vom Trainer festgelegte Anzahl an Wiederholungen (am Boden) Vom Trainer festgelegte Zeit Kraft / Kardio / Kraft / Kardio / Kraft / Kardio / Kraft / Kardio Abkühlphase **CROSS CIRCUIT – Gruppe** Laterale Breite (6) Stufe (3) Alter (40) Gewicht (150)	Trainieren Sie in der Gruppe auf einem lateralen Crosstrainer! Intensivieren Sie Ihr Training mit dieser von einem Trainer geleiteten Übungsroutine am Gerät und am Boden. Folgen Sie den Anweisungen des Trainers, um die sich abwechselnden Kardio- und Kraftübungen zu absolvieren.

LX8000-PROGRAMMBESCHREIBUNG

Mithilfe des numerischen Tastaturblocks oder der Aufwärts- (▲) und Abwärtspfeiltasten (▼) auf dem Tastaturblock oder der rechten Griffstange können Sie die Programmeinstellungen entsprechend der Eingabeaufforderung des Message Centers vornehmen.

**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Centers keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*



Programme und Standardeinstellungen	Beschreibung
Trainingsdauer (30:00) Laterale Breite (8) Schmale Breite (3) Stufe (3) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Machen Sie es noch abwechslungsreicher, indem Sie 2-Minuten-Intervalle von sich abwechselnder großer und schmaler lateraler Breite hinzufügen. Mithilfe der Pfeiltasten (▲) und (▼) auf dem Tastaturblock oder der rechten Griffstange können Sie die Intervall-Breite noch während des Trainingsintervalls anpassen.

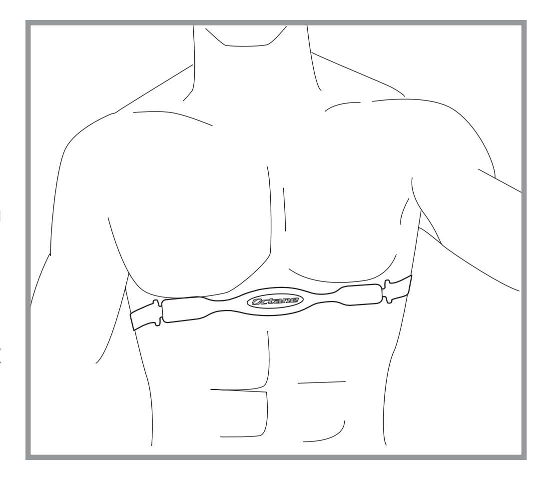
**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Center keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

LX8000-PRODUKTFUNKTIONEN

Der laterale Octane Fitness LX8000 Crosstrainer verfügt über zusätzliche Funktionen, die gewährleisten, dass Benutzer intensive Übungen absolvieren, einschließlich der HeartLogic-Intelligenz und MultiGrip-Griffstangen. Außerdem können viele der Standardfunktionen und Bedienelemente des lateralen Octane Fitness Crosstrainers Ihren persönlichen Gewohnheiten bzw. Ihrer Trainingsumgebung angepasst werden.

HeartLogic-Intelligenz

Der LX8000 ist mit HeartLogic-Intelligenz ausgerüstet – einer von Octane eigens entwickelten Technologie zur Herzfrequenzsteuerung. HeartLogic-Intelligenz ist eine komplexe, doch benutzerfreundlich Technologie, die ein außerordentlich genaues und effektives Trainieren möglich macht. Es beginnt alles mit dem drahtlosen Brustgurt und den digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensorgriffen auf den beweglichen Griffstangen. Wählen Sie aus zwei Herzfrequenzprogrammen: Gewichtsreduktion und Herzfrequenzintervall. Während des Trainings zeigt der Bildschirm Zeit in Zone, aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzprozentsatz und Zielherzfrequenz an, sodass Sie genau wissen, welche Leistung Sie gerade erbringen und welche Sie sich zum Ziel gesetzt haben.



Verwendung eines kabellosen Brustgurts

Der kabellose Brustgurt überträgt Ihre Herzfrequenz an die elektronische Konsole bei einem Abstand bis zu etwa 1 m. Sie können dafür alle Polar™-kompatiblen Funksender (kodiert oder nicht kodiert) verwenden. Stellen Sie die Länge des Elastikgurts ein und befestigen Sie den Sender und unter Ihrem Hemd um Ihren Torso. Platzieren Sie den Gurt direkt unter der Brust. Achten Sie darauf, dass das Logo vom Körper weg und mit der richtigen Seite nach oben zeigt. Um einen besseren Hautkontakt zu erreichen, können die Elektroden auf der Rückseite des Senders mit etwas Wasser angefeuchtet werden. Die Elektroden sind der gerillte Teil auf der auf der Haut anliegenden Rückseite des Senders. Vergewissern Sie sich, dass der Gurt fest anliegt, ohne jedoch Ihre Atmung zu beeinträchtigen. Wenn sowohl die kabellose Signalübertragung als auch die Herzfrequenz-Kontaktgriffe verwendet werden, wird vorrangig die Messung über die Kontaktgriffe berücksichtigt.

Verwendung der digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensoren

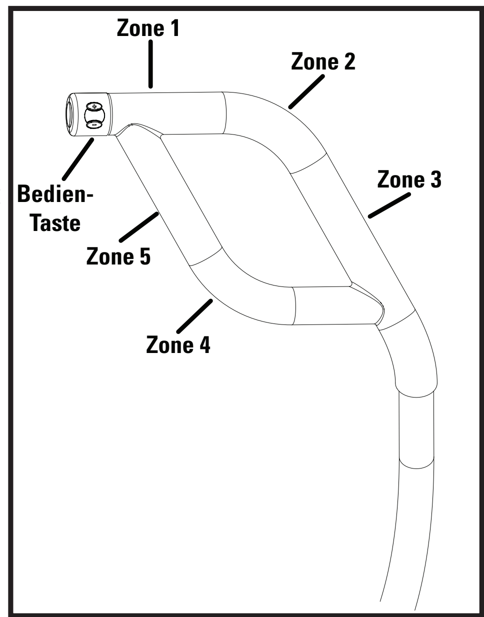
Die digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensoren befinden sich auf den beweglichen Griffstangen des LX8000. Durch Festhalten an diesen Griffen können Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings überprüfen. Um eine möglichst korrekte Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, fassen Sie jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff so, dass der Teil mit dem Kontaktsensor in der Handinnenfläche zu liegen kommt. Halten Sie die Kontaktsensoren gut fest und halten Sie Ihre Hände ruhig und in derselben Position.

Herzfrequenz-programme

Der LX8000 bietet zwei herzfrequenzgesteuerte Programme an: Gewichtsreduktion und Herzfrequenzintervall. Weitere Informationen finden Sie in der LX8000 Programm-Übersichtstabelle.

MultiGrip-Griffstangen

Ihr lateraler Octane Fitness Crosstrainer verfügt über ganz besondere Griffstangen, die optimales Oberkörpertraining mit praktisch unbegrenzten Möglichkeiten für größten Komfort, Anpassbarkeit und Effizienz garantieren. Diese einzigartigen MultiGrip-Griffstangen mit zusammenlaufender Bewegung, die Sie nur bei Octane Produkten finden, revolutionieren die Art, wie Sie Ihren Oberkörper trainieren. Die MultiGrip-Griffstangen bieten Bedienungskomfort in jeder Position, egal ob Sie mit lockerem Griff nur ein kurzes, entspanntes Training absolvieren oder die MultiGrip-Griffstangen während eines längeren, intensiven Trainings fest umklammert halten.



Der zusammenlaufende Bewegungsablauf und das einzigartige Design der MultiGrip-Griffstangen passen für alle Fitnessenthusiasten, egal ob sie groß, klein, schlank oder füllig sind, kurze oder lange Arme haben. Die vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten gewährleisten eine komfortable und ergonomisch korrekte Position für alle Benutzer. Sie werden den Unterschied schnell merken! Und so können Sie die Griffstangen optimal nutzen:

Zone	Position	Beschreibung
Zone 1	Obere waagerechte Position	Ideal für Druckbewegungen Ermöglicht größere Bewegungsamplitude Trainiert Delta- (Schulter-) und Latissimus- (Rücken-) Muskeln
Zone 2	Obere Eckposition Weiteste Position	Mit Handinnenflächen drücken; bessere Stabilität für einen hervorragenden Bewegungsablauf bei Brustpresse Besondere Konzentration auf Einsatz der Brustmuskeln
Zone 3	Breiter Griff	Betont Brust- und Rückenmuskeln
Zone 4	Untere Innenposition	Kürzere Bewegungsamplitude Geeignet für leichteres Training unter geringerer Beteiligung des Oberkörpers Gute Position für Hocke und Rückwärtsbewegungen Simuliert Läuferbewegung oder schnelles Laufen
Zone 5	Enge senkrechte Position	Gut zum Ziehen oder Drücken mit den Armen Besondere Konzentration auf Latissimus- (Rücken-), Trizeps (Armrückseiten-) und Bizeps- (Armvorderseiten-) Muskeln

Ganz gleich, welche Position oder Zone Sie auswählen - es werden zahlreiche verschiedene Muskelgruppen im ganzen Oberkörper trainiert, um ein echtes Crosstraining durchzuführen. Sie können eine Zug- oder Drückbewegung betonen oder Ihre Hände während eines Programms jederzeit in eine andere Position bringen, um eine maximale Muskelauslastung, ausgeglichenes Training, Abwechslungsreichtum und Komfort sicherzustellen.

Fingerspitzen-Steuerungen

Die Griffstangen des LX8000 verfügen obendrein über Tasten zur Fingerspitzen-Steuerung. Sie können mithilfe des Aufwärts- (▲) und des Abwärtspfeils (▼) auf der rechten Griffstange die Stufe (oder Zielherzfrequenz) einfach einstellen oder anpassen, während Sie sich in einer Trainingseinheit befinden. Oder Sie können die laterale Breite jederzeit mithilfe der Aufwärts- (▲) und Abwärtspfeiltasten (▼) auf der linken Griffstange anpassen. Mit diesen praktischen Tasten können Sie das Gerät ganz Ihren persönlichen Anforderungen anpassen, ohne Ihren Trainingsablauf unterbrechen zu müssen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.octanefitness.com

Melden Sie sich bei www.octanefitness.com an, wo Sie zusätzliche Informationen über Produktfunktionen und Antworten auf viele häufig gestellte Fragen und Tipps zur Nutzung Ihres lateralen Crosstrainers finden können. Wenn Sie mit einem Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter sprechen möchten, rufen Sie bitte +1-763-757-2662 Durchwahl 1 an.

Sind Ihnen Ihr Training und Ihre Ergebnisse ausgesprochen wichtig?

Dann erzählen Sie doch Ihre persönliche Geschichte
auf der Octane Fitness-Website.
Besuchen Sie: *www.octanefitness.com/testimonials*
Klicken Sie auf „Share My Story“ und zeigen Sie der ganzen Welt,
mit welcher Leidenschaft Sie Ihren Sport betreiben.

www.octanefitness.com
www.youtube.com/user/octanefitness
Find us on Facebook *www.facebook.com/octanefitness*

F U E L Y O U R L I F E ™



Octane Fitness
US und Kanada, Lateinamerika,
Asien und asiatisch-pazifischer Raum
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Telefon: 888.OCTANE4 (US und Kanada)
763.757.2662 (Lateinamerika, Asien und asiatisch-pazifischer Raum)
Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International
Europa, Naher Osten, Afrika
Rivium Westlaan 19
2909 LD, Capelle a/d Ijssel
Niederlande
Telefon: +31 10 2662412
Fax: +31 10 2662444

106837-002 REV B (106837-001 REV B)